

2024年 2月 給食だより

御所市学校給食センター

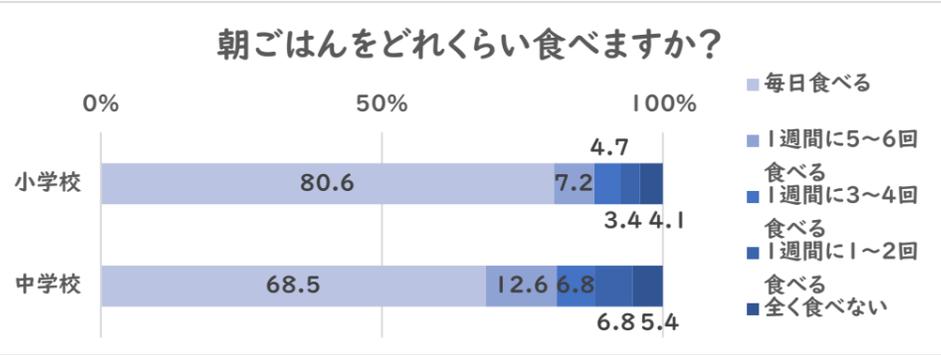


1月末から2月にかけては「大寒」といって、1年の中でもいちばん寒い時期です。今年の冬は、風邪やインフルエンザが流行しています。体調をくずさないよう、食事をしっかりとって元気に登校してください。

食に関するアンケートを実施しました！

昨年12月に、御所市内の小中学生を対象に「食に関するアンケート」を実施しました。

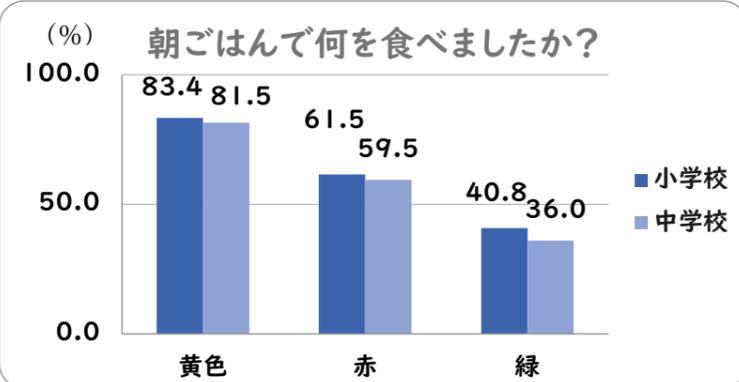
★朝ごはんを毎日食べていますか？



小学生では約80%、中学生では約70%の人が毎日食べると回答していました。「食べない日がある」と答えた人の理由は、「食べる時間がないから」「食べる気持ちにならないから」が多かったです。



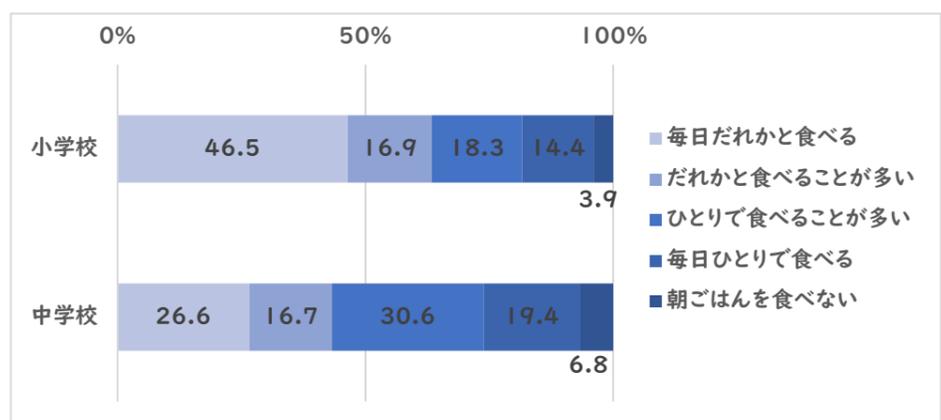
★朝ごはんの内容について



小・中学生ともにほとんどの人が黄色（パン・ごはん・めんなど）の食品は食べてきています。赤（肉や魚・大豆製品のおかずなど）、緑（野菜・フルーツなど）の食品になると、食べている人は減少します。



★朝ごはんをだれと一緒に食べますか？



中学生になると、半数が1人で食べることが多いようです。「共食をする機会を増やしよう」と第4次食育推進計画で目標としてあげられています。平日は難しいですが、休みの日などにだれかと食卓を囲めるとよいですね。

★いちばん好きな給食のメニューはなんですか？

小学校	中学校
1位 揚げパン 173票	1位 揚げパン 82票
2位 カレーライス 133票	2位 カレーライス 40票
3位 ミルメーク 87票	3位 フルーツポンチ 22票
4位 フルーツポンチ 71票	4位 クリスピーチキン 15票
5位 クリスピーチキン 54票	5位 ミルメーク 9票

小・中ともに1位は揚げパンでした！  
2月に実施しますので、お楽しみに♪



給食センターからこんにちは！

給食センターで使用する道具や調理機器は、家庭で使うもの比べるととても大きいんです。この「スパテラ」という道具は、家庭で使う「ヘラ」を大きくしたもので、釜の中の具をかき混ぜるために使います。釜の中に水が入っていると混ぜやすいですが、たくさんの野菜を炒めるときにはとても重いので、大変力がいります。調理員さんは体が疲れないように、スパテラをかまのふちに当てて「てこの原理」を使って混ぜるなど工夫をしています。一人で焦げないように混ぜる作業は熱くて大変ですが、おいしい給食を作るためにがんばって調理をしています。



あじわいメモ

節分献立(1日)

2月3日の節分は、季節がかわる節目のことです。節分に豆まきをするのは、豆には霊力があるといわれていて、豆をまくことで鬼(病気や災い)を追いはらう意味があります。また、いわしの頭をひらぎの枝にさしたものを「やいかかし」と言って、これも鬼を追いはらうものといわれています。

給食では、「いわしのみぞれ煮」「はちみつ大豆」が出ます。はちみつ大豆には、奈良県産の大豆とはちみつが使用されています。1年間健康に過ごせるように願って食べましょう！



いい歯の日(16日)

今月のよくかんで食べる食材は「ごぼう」です。よくかんで食べることで、満腹中枢が刺激されるので食べすぎを防ぐことができます。するめや莖わかめ、小魚などのかみごたえのあるおやつもおすすめです♪

食育の日(19日)「新潟県」

新潟県は、中部地方に位置する県です。全長約330kmで、その長さは東京から名古屋に相当する大きな県です。米どころとして有名で、米の作付面積は全国1位です。日本最長の信濃川の下流域の越後平野では、コシヒカリがたくさん作られています。また、野菜だけでなく、日本海に面しており水産業も活発で、おいしい魚もたくさんとれます。給食では「のっぺい汁」と「たれかつ」が出ます。のっぺい汁は、奈良にも「のっぺ」という郷土料理があるなど、全国でみられる郷土料理です。

